

УДК 612.821:159.942.5:796.035-055.2"35/45"
doi: 10.15330/fcult.44.58-63

Ольга Римар
Анастасія Залецька

ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК 35–45-ТИ РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ПРОГРАМИ БАРРЕ

Резюме. Мета – здійснити обґрунтування авторської програми корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45-ти років з використанням фітнес програми Барре. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні було використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження. **Отримані результати та висновки.** Авторська програма з використанням фітнес програми Барре поєднує елементи балету, пілатесу, йоги, силових та кардіовправ, забезпечуючи комплексний вплив на організм. Програма структурована у два етапи: підготовчий та основний. Підготовчий етап спрямований на адаптацію організму до навантажень, формування базових навичок та стійкої мотивації до занять. Основний етап передбачав поглиблене опанування технік, розвиток фізичних якостей, профілактику вікових змін та корекцію психоемоційного стану. Заняття організовані блоково та включали вправи для верхньої, нижньої частини тіла та вправи на килимку. Інноваційною складовою була технологічна підтримка, що сприяла навчанню та мотивації учасниць.

Ключові слова: жінки 35–45 років, фізичний та психоемоційний стан, фітнес програма Барре

Abstract. The aim of the study is to substantiate the author's program for correcting the physical and psycho-emotional state of women aged 35–45 through the use of the Barre fitness program. This age group often experiences physiological and psychological changes associated with the transitional stage of life, including increased fatigue, stress, decreased muscle tone, flexibility, and overall well-being. Therefore, the development and implementation of a targeted fitness intervention that holistically addresses both physical and emotional needs is especially relevant. **Materials and Methods.** The research employed theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature to explore the effectiveness of physical wellness interventions using the Barre fitness methodology. Pedagogical observation was also utilized to assess the organizational and methodological features of fitness sessions specifically designed for women aged 35–45. **Results and Conclusions.** The proposed author's program integrates elements of ballet, Pilates, yoga, strength, and cardio exercises, thereby creating a multi-faceted impact on the participants' bodies and minds. The structure of the program includes two main stages: preparatory and main. The preparatory stage is focused on gradually adapting the body to physical activity, developing essential motor skills, and forming sustainable internal motivation to continue training. It plays a critical role in ensuring a smooth transition to more intensive exercises while fostering confidence and engagement. The main stage is dedicated to the deeper development of movement techniques, improvement of physical qualities such as endurance, strength, flexibility, and balance, as well as addressing age-related physical and emotional changes. This stage is oriented not only on physical enhancement but also on stress reduction, emotional stabilization, and mood improvement. The training sessions are organized in a block format, which ensures a logical and progressive sequence of exercises targeting specific muscle groups. Workouts include upper body, lower body, and mat-based core exercises. The innovation of the program lies in its technological support, which was used to provide educational materials, video demonstrations, motivation content, and individual feedback. This approach significantly increased participant engagement and contributed to the overall success of the program. The program demonstrated promising potential for improving both the physical condition and psycho-emotional well-being of women aged 35–45, confirming the relevance and effectiveness of integrating modern fitness technologies with a personalized, age-specific approach.

Keywords: women aged 35–45, physical and psycho-emotional state, Barre fitness program

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Один із ключових напрямів розвитку сучасної системи фізичної культури полягає у пошуку та впровадженні найбільш раціональних та ефективних методик навчання, оздоровлення і тренування. В умовах підвищених вимог до якості фізичної підготовки особливої актуальності набуває індивідуалізація педагогічного процесу, яка є запорукою досягнення стійких результатів у фізичному та психоемоційному розвитку особистості. За останнє десятиліття фізична підготовка стала об'єктом ґрунтовних наукових досліджень у сфері фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, що сприяло

формуванню концептуальних основ створення адаптивних програм з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та специфіки поставлених завдань [1,2,3]. Сучасні методики побудови оздоровчих програм базуються на міждисциплінарному підході, що передбачає інтеграцію напрацювань із фізіології, біомеханіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, фітнесу і реабілітації. Це дозволяє не лише оптимізувати фізичні навантаження, а й забезпечити високу ефективність оздоровчого процесу для різних груп населення, зокрема для жінок у віці 35–45 років [3].

Аналіз наукових джерел [2,4,5] вказує на необхідність врахування морфофункціональних, вікових та соціально-психологічних особливостей під час програмування рухової активності для жінок другого зрілого віку. Особливо важливими є індивідуальний підхід, мотиваційна складова, а також створення сприятливого соціального середовища. Відзначено, що мотивація до рухової активності є вирішальним фактором у формуванні сталого здорового способу життя. Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених оздоровчій фізичній культурі, слід констатувати відсутність уніфікованої, науково обґрунтованої програми фізкультурно-оздоровчих занять Барре, адаптованої до потреб жінок віком 35–45 років. Сучасні практики часто характеризуються варіативністю, що зумовлена суб'єктивними чинниками: професійним досвідом інструктора, особистими уявленнями про ефективність вправ та різним рівнем зацікавленості в елементах фітнес-програми. Це, у свою чергу, ускладнює об'єктивну оцінку ефективності занять і знижує рівень адаптивності програм до конкретних вікових та фізіологічних потреб [6,7].

Таким чином, виникає об'єктивна потреба у створенні систематизованої, науково обґрунтованої фітнес програми Барре, що ґрунтувалася б на принципах фізіологічної доцільності, вікової адаптивності, системного підходу та технологічної підтримки. У результаті комплексного аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень та узагальнення практичного досвіду була сформована авторська програма, спрямована на корекцію фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45-ти років, що поєднує традиційні засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності та інноваційний підхід через використання технологічної асистентської підтримки.

Мета дослідження – здійснити обґрунтування авторської програми корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45-ти років з використанням фітнес програми Барре.

Методи і організація дослідження. У ході реалізації дослідження було застосовано комплексний підхід, що включав: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури – для вивчення передумов підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням фітнес програми Барре з жінками 35–45-ти років; педагогічне спостереження – для створення уявлення про особливості сучасної організації та методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням фітнес програми Барре з жінками 35–45-ти років.

Результати дослідження. Оздоровче тренування розглядається як багаторівневий і цілісний процес, у межах якого мета, зміст і організація зумовлюються не лише завданнями, що ставляться перед тренувальним процесом, а й фізіологічними механізмами адаптації організму до фізичних навантажень. Такий підхід дозволяє всебічно оцінити ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема її вплив на здоров'я, фізичний розвиток і психоемоційний стан осіб різного віку.

Науковий аналіз підтверджує доцільність розроблення програм рухової активності для жінок віком 35–45 років на основі сучасних підходів до оздоровчої фізичної культури, спортивного тренування та теорії фізичного виховання. Саме у цій віковій категорії відзначається підвищена потреба в підтриманні фізичного та емоційного благополуччя, попередженні вікових змін і зниженні рівня тривожності. Комплексний підхід при створенні оздоровчих програм дозволяє підвищити їхню

ефективність, що виявляється у позитивній динаміці показників фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та психоемоційної рівноваги.

Нами була розроблена авторська програма оздоровчого тренування, побудована на основі фітнес програми Барре. Програма спрямована на комплексну корекцію фізичного та психоемоційного стану жінок віком 35–45 років та реалізується з урахуванням принципів поступовості, доступності, наочності, активності й оздоровчої спрямованості.

Фітнес програма Барре інтегрує елементи балету, пілатесу, йоги, силових і кардіовправ, що забезпечує гармонійний вплив на організм. Програма мала чітку структуру і поділялася на два етапи: *підготовчий* (16 тижнів, 48 занять) та *основний* (36 тижнів, 108 занять), загалом 52 тижні.

Заняття структуровані за блоковим принципом і включали вправи для верхньої частини тіла (Upper body), нижньої частини тіла (Lower body) та вправи на килимку (Mat exercises).

Завдання підготовчого етапу: адаптація організму жінок 35–45-ти років до навантажень; розвиток фізичних якостей; ознайомлення з основними поняттями фітнес програми Барре; оволодіння технікою базових вправ, рухів, позицій; оволодіння навичками самоконтролю та самострахування; формування потреби та стійкого усвідомленого інтересу до систематичних занять фізичними вправами; виховання установки на ведення здорового способу життя. Відповідно до завдань підготовчого етапу зміст заняття включав такі основні компоненти: *балетні вправи (30%)* – значна увага приділялася базовим позиціям ніг і рук, простим комбінаціям, а також вивченню технічних елементів, що виконувалися під музичний супровід; *кардіовправи (10%)* інтегрувалися у вигляді нескладних аеробних комбінацій у зоні помірної потужності (50-60% max ЧСС); *силові вправи (30%)* виключно динамічного характеру з використанням ваги власного тіла; *вправи пілатесу (15%)* використовувались як засіб корекції постави, стабілізації центру тіла, формування контролю дихання та активація глибокої мускулатури.; *вправи з йоги (10%)* використовувались для підготовки тіла до навантаження (мобілізація суглобів), а також розслаблення, зменшення напруги, розвиток тілесної свідомості.

Підготовчий етап програми Барре мав навчальну спрямованість і передбачав опанування базових рухових дій, техніки виконання вправ та основних позицій. Пріоритет надавався точності рухів, що забезпечував якісне засвоєння матеріалу. Регуляція фізичного навантаження відбувалася відповідно до принципу поступовості – з поступовим збільшенням тривалості та складності, що сприяло адаптації функціональних систем організму. Варіативність змісту зумовлена необхідністю як розвитку фізичних якостей, так і детального засвоєння технічних елементів. Психологічна адаптація забезпечувалася створенням комфортного навчального середовища, що формувало позитивне ставлення до занять і внутрішню мотивацію. Комбінація елементів йоги та пілатесу сприяє адаптації м'язово-суглобового апарату, а помірне включення кардіо-навантажень запобігає перевтомі.

Завданнями основного етапу було: підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвиток фізичних якостей, нормалізація маси тіла, профілактика вікових змін опорно-рухового апарату, удосконалення техніки вправ, рухів, позицій Барре, а також зниження рівня стресу й тривожності жінок 35–45-ти років за допомогою використання Барре.

Відповідно до завдань основного етапу зміст заняття включав такі основні компоненти: *балетні вправи (30%)* – акцент здійснювався на ускладненні комбінацій рухів, відпрацюванні техніки виконання складних елементів у різних положеннях тіла, розвитку витривалості, координаційних здібностей і технічної точності елементів, що виконуються під музичний супровід; *кардіовправи (15%)* *силові вправи (35%)* застосовувалися вправи як динамічного, так і статичного характеру з використанням

додаткового опору (гантелі, еластичні стрічки); *вправи пілатесу (10%)* використовувалися ускладнені варіанти вправ для глибшої активації м'язів-стабілізаторів, удосконалення рухового контролю та профілактики травм; *вправи з йоги (10%)* спрямовувалися на виконання складніших асан, розвиток балансу, гнучкості, а також удосконалення дихальних технік із медитативними елементами для підвищення рівня стресостійкості. У процесі виконання вправ Барре, в основній частині заняття, використовувалося поєднання різних музичних темпів: повільного (40–60 музичних акцентів на хвилину), середнього (90–120 музичних акцентів на хвилину) та, переважно в основному періоді, швидкого (130–160 музичних акцентів на хвилину). Музичний супровід занять формувався із використанням композицій у стилях техно та дип-хаус, що забезпечувало ритмічну та емоційну підтримку рухової активності.

Основний етап тренувань спрямований на поглиблення рухових навичок та ускладнення технічних елементів фітнес програми Барре. Акцент робився на вдосконаленні техніки в умовах зростаючого навантаження, що дозволяло поєднувати якість виконання з розвитком фізичних якостей. Регуляція навантаження здійснювалась за принципом прогресії через ускладнення координаційних завдань, збільшення тривалості вправ та залучення помірної і великої зони потужності, що сприяло покращенню функціональної спроможності організму. Варіативність змісту забезпечувала освоєння розширеного арсеналу рухів Барре та розвиток фізичних якостей у взаємозв'язку. Психологічна адаптація реалізовувалась шляхом підтримки мотивації, формування відчуття самоефективності та використання музичного супроводу для емоційної регуляції. Основний період програми характеризувався посиленням силового компонента та розширенням кардіонавантажень, при збереженні балетної основи фітнес програми Барре. Скорочення частки вправ йоги та пілатесу було зумовлене необхідністю підвищення функціональної спроможності організму.

Інноваційною складовою програми була технологічна асистентська підтримка, яка включала в себе комунікаційну та психологічну функції. Вона дозволяла учасникам отримувати відеоінструкції, методичні поради, обмінюватись досвідом, підтримувати регулярність занять та візуалізувати прогрес. Запровадження асистентської підтримки у тренувальний процес створював додаткову мотивацію, посилював емоційну стійкість та сприяв формуванню звичок до систематичних занять фізичною культурою жінок 35–45-ти років.

Дискусія. Сучасна фітнес-індустрія перебуває у стані активного розвитку, що зумовлено зростаючим запитом на ефективні програми для підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я різних соціально-вікових груп. Особливу увагу дослідники [1,3] звертають на необхідність розробки спеціалізованих програм, орієнтованих на жінок середнього віку, які часто стикаються з фізіологічними та психологічними змінами, що потребують цілеспрямованої корекції.

У науковій літературі [2,7,9] підкреслюється ефективність багатокomпонентних фітнес-програм, що поєднують кардіо-вправи, силові вправи, стретчинг та релаксаційні елементи. Такий підхід дозволяє гармонізувати фізичний розвиток, нормалізувати психоемоційний стан та підвищити якість життя жінок. Відповідно до цієї концепції була створена авторська програма, що базується на фітнес-програмі Барре – сучасному тренувальному підході, який інтегрує балетну техніку, йогу, пілатес, силові та кардіо-вправи.

Результати досліджень [2,6,8] свідчать, що систематичні заняття здатні позитивно впливати на показники м'язового тону, гнучкості, рівноваги, а також знижувати рівень стресу, тривожності та психоемоційного виснаження. Саме ці розробки були враховані при побудові програми, спрямованої на жінок 35–45-ти років, які найчастіше демонструють низький рівень рухової активності, емоційне перевантаження та зниження мотивації до занять фізичною культурою.

Авторська програма передбачає двоетапну структуру: підготовчий етап та

основний етап, що відповідає принципам поступовості, доступності й прогресивного навантаження, рекомендованим сучасними фахівцями у сфері фізичного виховання [7,8]. У програмі значну увагу приділено психоемоційній складовій, що реалізується за рахунок включення дихальних практик, медитативних технік, музичного супроводу та використання принципів тілесної свідомості. Крім того, впроваджена технологічна асистентська підтримка – ще один інноваційний аспект програми, що відповідає тенденціям цифровізації фітнесу [6].

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень та практичного досвіду було розроблено авторську оздоровчу програму для жінок 35–45-ти років на основі фітнес програми Барре. Програма поєднує елементи балету, пілатесу, йоги, силових та кардіовправ, що забезпечує комплексний вплив на організм та сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню морфофункціональних показників та психоемоційного стану. Програма структурована на два етапи: підготовчий, спрямований на адаптацію організму до фізичних навантажень, та основний, що передбачає вдосконалення рухових навичок та підвищення функціональної спроможності організму. Застосування технологічної підтримки через закритий Telegram-канал дозволяв учасницям отримувати методичні поради, відеоінструкції та підтримувати регулярність тренувань. Таким чином, розроблена програма є ефективним засобом корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35-45 років.

Список використаних джерел

1. Голубева М. Обґрунтування доцільності розробки реабілітаційної програми з використанням вправ йоги та пілатесу для жінок другого зрілого віку в період менопаузи [Інтернет]. 2010 [цит. 2012 листоп. 21]. Доступно: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm
2. Ляхова І, Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;2(30):51-4.
3. Опришко Н.О. Програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням їх рівня рухової функції: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника»; 2012. 19 с.
4. Беляк ЮІ. Технологія проведення занять з аеробіки: метод. посіб. Івано-Франківськ: Імста; 2005. 34 с. Репозитарій ЛДУФК ім. І.Боберського
5. Круцевич Т.Ю., ред. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч. для студ. Київ: Олімпійська література; 2008. Т. 2. 368 с.
6. Тітова ГВ. Підвищення функціональних можливостей жінок 1–2 зрілого віку з використанням інноваційних засобів силового фітнесу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Миколаїв: Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили; 2019. 215 с.
7. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК; 2010. 240 с.
8. Булатова ММ, Литвин ОТ. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;(1):3-9.
9. Наконечна А. Удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку з використанням індивідуальних програм занять пілатесом різного цільового спрямування. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;(3):109-14.
10. Сосіна ВЮ, Наконечна А. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес-тренуванні жінок. Молода спортивна наука України. 2010;14(2):239-43.

References

1. Holubeva M. Obgruntuvannia dotsilnosti rozrobky reabilitatsiinoi prohramy z vykorystanniam vprav yo-hy ta pilatesu dlia zhinok druhozho zriloho viku v period menopauzy [Justification for the development of a rehabilitation program using yoga and Pilates exercises for women of the second mature age during menopause]. 2010. Available http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm [Accessed 2012 Nov 21].
2. Liakhova I, Verkhovska M. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii v systemi fitnes-industrii [Modern physical culture and health technologies in the fitness industry system]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2015; 2(30):51-4.
3. Opryshko NO. Prohramuvannia ozdorovchykh zaniat dlia zhinok 36–55 rokiv z urakhuvanniam yikh rivnia rukhovoi funktsii [Programming of health classes for women aged 36–55 considering their motor function level]. Extended abstract of candidate's thesis. Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi nats. un-t im. V. Stefanyka, 2012. 19 p.

4. Beliak YI. Tekhnolohiia provedennia zaniat z aerobiky [Technology of conducting aerobics classes]. Ivano-Frankivsk: Imsta; 2005. 34 p. Available from: Repository of Lviv State University of Physical Culture named after I. Boberskyi
5. Krutsevych TYu, ed. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education. General foundations]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 2008; (2). 368 p.
6. Titova HV. Pidvyshchennia funktsionalnykh mozhlyvostei zhinok 1–2 zriloho viku z vykorystanniam innovatsiinykh zasobiv sylovoho fitnesu [Improving functional abilities of women of the 1st–2nd mature age using innovative strength fitness tools]. Candidate's thesis. Mykolaiv: Chornomorskyi nats. un-t im. Petra Mohyly; 2019. 215 p.
7. Prystupa YeN, Zhdanova OM, Lynets MM. Fizychna rekreatsiia [Physical recreation]. Textbook for students of higher education institutions of physical education and sports. Lviv: LDUFK. 2010; 240 p.
8. Bulatova MM, Lytvyn OT. Zdorovia i fizychna pidhotovlenist naselennia Ukrainy [Health and physical fitness of the Ukrainian population]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2004; (1):3-9.
9. Nakonechna A. Udoskonalennia fizychnoho stanu zhinok druhoho zriloho viku z vykorystanniam individualnykh prohram zaniat pilatesom riznoho tsilovoho spriamuvannia [Improvement of physical condition of mature-aged women using individual Pilates programs of different purposes]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017;(3):109-14.
10. Sosina VYu, Nakonechna A. Osoblyvosti rozrobky individualnykh prohram u fitnes-trenuvanni zhinok [Features of developing individual programs in women's fitness training]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2010;14(2):239-43.

Цитування на цю статтю:

Римар ОВ, Залецька АМ. Обґрунтування авторської програми корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45 років з використанням фітнес програми Барре. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 58-63.

Залецька Анастасія Миколаївна - викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0009-0008-2809-3313>
e-mail anast.zaletska@gmail.com
